

Cave Survival

Artikel mengenai eksplorasi gua dan survival di gua bila anda tersesat didalam gua

1. [Salah satu artikel pada publikasi Newcastle and Hunter Valley Speleological Society. Terjemahan bebasnya](#)
2. <http://www.abc-of-hiking.com/natural-hazards/cave-survival.asp>

Tanggal 23 April 1983 delapan anggota Greater Cincinnati Grotto dari National Speleological Society terjebak oleh banjir di Gua Precinct #11 di Rockcastle County, Kentucky. Yang ada berikut ini adalah persiapan dan tindakan yang dapat kita ambil selama tiga hari kami habiskan di gua tersebut. Ini tidak berarti bahwa ini merupakan daftar yang lengkap untuk semua situasi, tetapi menggambarkan apa yang telah membantu kami untuk tetap pada kondisi fisik dan mental yang baik.

Terjemahan Artikel Publikasi Newcastle and Hunter Valley Speleological Society

Persiapan sebelum perjalanan berikut ini terutama untuk gua-gua yang memiliki potensi banjir. Pertama, tiap orang harus menyiapkan pakaian mereka untuk menahan dingin; seperti misalnya pakaian dalam polypropylene. pakaian middle wool dan pelapis luar. Lapisan tersebut akan menjaga anda tetap hangat; sekalipun basah. Cara terbaik untuk melawan hypothermia adalah dengan menghindarkan diri sebelum anda masuk kedalam gua.

Kedua, anda harus memberitahukan kepada orang kemana anda pergi, berapa lama perjalanan anda, area dari gua dimana anda eksplorasi dan kapan anda akan pulang. Ketiga, cobalah untuk memperoleh laporan cuaca. Keempat, isi dari pack anda harus mewakili sikap sadar akan safety. Item berikut ini akan membuat masa tinggal anda dalam gua lebih dapat memiliki toleransi.

Dua tas sampah-ini dapat disimpan di helm. Jika kemungkinan terserang hypothermia, buat sebuah lobang di pusat dari salah satu tas tersebut keatas, kemudian hirupkan ke seluruh badan. Jagalah lobang cukup kecil sehingga anda kepala anda sedikit saja *fit through*. Hal ini akan mengurangi area yang kehilangan panas melalui lobang tersebut. Tas kedua seharusnya memiliki lobang yang berada pada bagian depan dekat dengan puncaknya. Tas ini kemudian dipull ke seluruh kepala sehingga anda melihat keseluruhan lobang tersebut. Meletakkan helm ke belakang akan membantu menjaga tas kedua ditempatnya. Dengan tas ganda anda meningkatkan pengisolasian ruang udara yang mati.

Satu ruang untuk selimut-saat menjaga dari angin kemampuan untuk memantulkan inframerah sangat bagus saat dibungkuskan ke tubuh anda. Hal ini akan menahan sebagian besar panas tubuh. Sangat baik sekali jika dipergunakan dalam mempertemukan dengan sumber panas kedua.

Air untuk membantu menghindari dehidrasi. Anda seharusnya minum sekalipun tidak haus. Anda dapat minum air gua pada saat emergensi tetapi dapat menimbulkan resiko jika meminum air yang sudah terkontaminasi.

Makanan ekstra-hal ini seharusnya lebih banyak dari pada rencana makanan untuk perjalanan normal-dengan cara ini anda akan mempunyai makanan ditangan saat dibutuhkan.

First aid kit- satu untuk tiap grup sudah cukup. Harus ada tablet untuk water purification.

Lilin yang dipergunakan adalah miliki tukang pipa dan harus lima biji. Penting terutama sebagai sumber pacas bagi caver elektronik.

Korek api atau korek gas.

Pensil dan kertas dipergunakan untuk menulis catatan rescue.

Cyalume light sticks-baik untuk membuat tanda lokasi. Tidak ada hubungannya dengan sumber cahaya.

Jam - tanpa jam waktu terjebak seakan tanpa akhir.

Lembar foam yang terbungkus untuk mengisolasi terhadap dingin dari tanah. Dapat dipakai potongan kecil ensolite yang dapat dengan mudah dipak dalam semua kondisi.

Kompore untuk memanaskan air atau makanan untuk menjaga agar suhu inti badan dari turunnya suhu terlalu rendah.

Jika mungkin, lebih baik jika menyembunyikan suplie dalam sebuah tas yang kedap air dan ditempat yang mudah dijangkau. Tas ini harus berisi makanan yang banyak, tas sampah, karbit ekstra, material isolasi space blanket, first aid kit, dll.

Jika anda terperangkap banjir (atau yang lainnya) pertama yang yang harus dikerjakan adalah jadikan anda menjadi sebuah survival frame di pikiran anda. Pada saat tersebut anda bukan lagi seorang caver; tetapi survivor, dan sesegera mungkin anda sadar hal itu segera pula anda kerjakan apa yang perlu agar dapat survive.

Anda harus memperkirakan seberapa serius dan besar dari banjir. Jaga agar sebanyak mungkin pakaian tetap kering sembari memeriksa water level. Marker harus ditandakan ke batas air sehingga dapat memiliki rekaman fluktuasi air. Hal ini akan membantu anda secara psikologis untuk membantu anda menentukan saat kapan atau apakah self rescue memungkinkan. Setelah itu anda harus mendapatkan sebuah tempat yang aman dari air dan angin, terutama waterfall.

Angin dari gerakan air akan menambah dingin, yang mana akan menguras panas tubuh anda yang berharga. Berikutnya, lepaskan semua pakaian yang basah dan dengan pertolongan satu orang, peraslah. Setelah itu, leatkkan lagi.

Mengeringkan dari kelembaban 100% tidak dapat dikerjakan sampai mengeringkannya, tetapi akibat tubuh anda maka akan kering dalam 5 jam. Saat semuanya kering akan sangat berharga sekali untuk menjaga panas tubuh anda.

Setelah semua langkah diatas dikerjakan; anda akan memiliki banyak waktu untuk menyiapkan psikologis diri sendiri dan mental untuk cobaan yang berat yang akan datang. Dari keadaan ini rencanakan bahwa terjebak dalam jangka waktu yang lama. Jika anda segera direscue maka tidak akan ada yang hilang, tetapi jika anda membicarakan bahwa anda segera direscue beberapa saat nanti, maka hasilnya akan lebih buruk dari pada yang diharapkan.

Mulailah menjaga panas tubuh dari awal. Jika mungkin, ambil tas sampah dan kerjakan jika memungkinkan. Terkadang tas harus diganti untuk membersihkan dari embun. Juga, jagalah agar dua tas leher anda serapat mungkin, untuk menjaga agar kehilangan panas menjadi minimum. Karena tanah adalah penghilang panas yang sangat baik, cobalah sesedikit mungkin kontak dengan tanah dengan duduk melintang pada lembar isolator.

Dengan menempatkan sebuah lilin atau lampu helm diantara dua paha dengan disebarkan menggunakan tas sampah-untuk menjebak panas, anda dapat menghangatkan diri anda sendiri saat anda merasa dingin. Dengan mempelajari hal tersebut sehingga batang tubuh anda secara langsung diatas timbulnya udara panas, proses akan semakin efisien. Lilin nomor lima akan habis kurang lebih 8-10 jam jika lelehannya tidak dibuat keluar.

Ingat bahwa lelehan lilin (wax) adalah bahan bakar dari lilin; jangan sia-siakan. Selalu biarkan helmet anda dalam keadaan menyala; kepala anda sangat erat hubungannya dengan sistem pembuluh darah dan memungkinkan untuk kehilangan panas dari tempat tersebut.

Pada saat tertentu selama sebelum anda mulai tinggal, inventarislah semua supli yang mungkin dan mulailah memikirkannya segera. Dan lagi, jangan anggap bahwa anda akan direscue segera. Ambil semua makanan dari tiap

orang untuk disimpan terpusat karena anda harus menjadikan tiap orang secepat mungkin untuk survival. Mengherankan bagaimana makanan sedikit tubuh dibutuhkan sementara tidak ada kebutuhan energi yang besar untuk membuatnya. Jagalah makanan saat anda betul-betul membutuhkannya.

Jagalah sumber cahaya. Jika anda mungkin untuk mencoba self rescue, atau direscue, anda menginginkan bahwa memiliki sumber cahaya utama yang fungsional. Sehingga jagalah karbit dan battery. Lilin akan menyediakan panas untuk tubuh dan sinar saat anda menunggu.

Tinggalkan catatan pada lokasi yang baik. Hal ini penting untuk membantu melancarkan rescue anda. Catatan harus termasuk lokasi anda dan bagaimana anda bisa sampai kesana; gambarkan peta jika perlu dan berikan banyak tanda jika mungkin. Daftar kondisi grup anda dan bantuan medis yang dibutuhkan termasuk tingkat seriusnya dari suatu masalah dan jika mungkin bagaimana mereka dapat bertindak sesuai dengan hal-hal tersebut. Berikan daftar dari kebutuhan penting yang anda miliki. Segera setelah rescuer mengetahui status anda segera mungkin akan membantu anda.

Rapatkan tubuh-tubuh anda sesegera mungkin. Saat merapatkan tubuh, cobalah untuk meminimalkan area permukaan yang kontak dengan udara dan tanah. Cara yang paling baik adalah dengan metode "spoon" (sendok). Anda harus menempatkan perut anda kebelakang dengan kaki langsung dibelakang orang didepan anda. Letakkan tangan bebas anda merangkul orang lain dan sebanyak mungkin berada pada tubuh mereka. Orang yang berada di ujung harus berotasi untuk menghindari kehilangan panas tubuh. Orang yang sangat kedinginan hindarkan dari posisi di ujung.

Untuk sementara orang, merapatkan tubuh seperti ini merasa tidak nyaman, tetapi segera setelah anda mulai, maka anda akan merasa lebih baik. Sekali berada pada posisi rapat seperti itu anda ingin bergantian sisi bagian secara rutin; setelah sebentar maka pangkal paha anda merasa sakit. Untuk meredakan

tekanan pada tulang pinggul galilah sedikit pada tempat dimana pangkal paha anda berada tetapi tidak selayaknya menggunakan tekanan pada nya.

Aspek paling berat dari situasi akan mempertahankan kesehatan perilaku mental. Untuk dapat survive dengan menyenangkan anda harus menjaga semangat anda. Ini lebih sulit saat anda hubungan anda dengan dunia luar terputus habis. Berada di gua dan mengetahui bahwa anda terjebak dan tidak dapat ditolong dapat menjadi korbannya. Anda dapat bertempur melawan frustrasi dan depresi dengan memiliki kepercayaan pada sistem.

Hal ini hanya persoalan waktu sebelum sebuah rescue dengan skala penuh diselenggarakan. Anda harus percaya pada orang-orang diluar dan yakinkan diri sendiri bahwa mereka diluar sedang mengerjakan sesuatu untuk membawa anda keluar. Dari pengalaman seseorang kita tahu bahwa hal ini adalah benar. Saat orang mengetahui situasi, tidak akan ada sesuatu yang dapat menghentikan mereka sampai anda aman di luar dan bersuara.

Waktu akan terasa menyimpang saat anda menunggu untuk mendapatkan kembali hubungan dengan dunia. Dengan memiliki arloji anda dapat mengatur periode tidur pada waktu yang seharusnya. Kemampuan akal untuk menangani stress dan situasi emergensi adalah deminish saat putaran alamiah terganggu. Dengan berpegang kepada putaran "siang-malam", anda dapat meemudahkan diri terhadap stress psikologi.

Selama bencana anda seharusnya juga memeriksa psikologi tiap orang dan keadaan mentalnya. Hal ini akan membantu untk membentuk group menjadi dekat dan unit yang erat sebagaimana untuk peringatan adanya masalah sebelum mereka keluar kendali. Jika masalah sudah terbentuk, cobalah utuk berbicara dengan orang melalui mas krisis atau kerjakan apa saja yang perlu untuk mengendalikan situasi.

Sesuatu yang tidak mengancam nyawa, tetapi potensial untuk melemahkan merupakan "immersion foot" (mencelupkan kaki??) Hal ini terjadi saat

hubungan dengan water yang mengakibatkan kaki terlalu bengkak dan sangat sakit jika untuk berjalan. Anda dapat menghindarinya dengan mengangin-anginkan kaki anda tiap 3-4 jam perhari. Juga, kaos kaki polypropylene untuk bagian dalam dan wool untuk bagian luar dapat menghilangkan uap do kaki anda. Jagalah boot anda sepanjang mungkin. Hal ini memungkinkan untuk sirkulasi udara disekitar kaki anda dan dapat mengeringkannya.

Sekali lagi berikanlah sistem waktu untuk bekerja. Pergunakan kepala anda. Jangan bodoh. Bersabarlah dan tetap miliki kepercayaan. Akan memalukan diri anda sendiri jika sebuah noktah aman dan selamat tetapi sesuatu yang besar dan diri anda sendiri akan terbunuh. Banyak orang yang meninggal karena kurang sabar. Jangan menjadi salah satu diantara mereka.

Judul Asli: SURVIVAL IN A CAVE / SURVIVAL Di GUA

(TERJEMAHAN) Caving Information Series - STC 9301

by Gary Bush and Mark Rocklin edited by Michael H. Camilletti

oleh Gary Bush dan Mark Rocklin editing oleh Michael H. Camilletti

Reproduced with permission of the National Speleological Society, Inc., 2813 Cave Ave., Huntsville, AL 35810-4431."